



UN LIVRE ULTRA-PRATIQUE Pour manger plus sainement en famille

Simple effet de mode ? Non ! Beaucoup d'entre nous privilégient désormais une alimentation plus saine. Les auteures de ce nouveau livre, végétariennes depuis longtemps, ont décidé de nous faire partager tous les bénéfices qu'elles ont ressentis à manger le plus équilibré possible, tout en se régaland ! Un ouvrage très pratique, avec plein de bons



plans et de précieux conseils pour tous les âges. Sans oublier un carnet de 24 recettes gourmandes. **Veggie en famille, de Hélène Defosse et Lise Lebrun, Leduc.s Éditions, 256 p, 18 € (version papier), 12,99 € (version numérique).**